

ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE

STAREȚUL GHEORGHE ZĂVORÂTUL



Traducere din limba rusă: Olga Bersan

Ediţie îngrijită de L. S. Desartovici

Corectura: Ionela Vădan

Coperta: Călin Nemeş & Olga Bersan

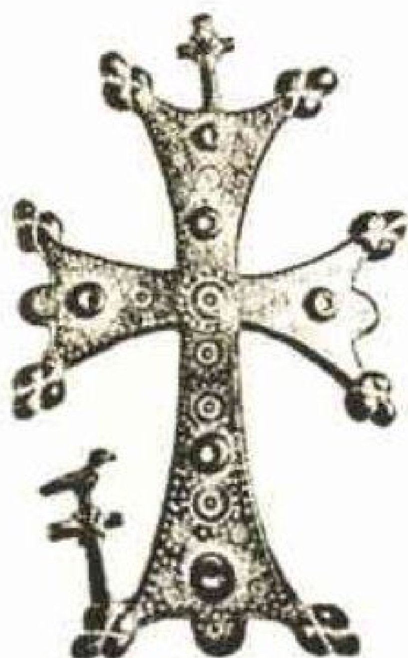
Coperta 1: Cruce bizantină de procesiune (15 x 9 cm), provenind din Armenia, veacurile X-XII, aflată astăzi într-o colecţie particulară din Marea Britanie

Coperta 4: Mântuitorul Hristos dăruind Trupul şi Sângele Său spre împărtăşire (icoană pe lemn)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

GHEORGHE DIN ZADONSK

Îndrumar pentru spovedanie / Stareţul Gheorghe din Zadonsk; trad.: Olga Bersan; ed. îngrijită: L. S. Desartovici. - Bucureşti:



ÎNDRUMAR
PENTRU SPOVEDANIE

alcătuit de

STAREȚUL GHEORGHE
ZĂVORÂTUL DIN ZADONSK

cuprinzând și rugăciuni
de pocăință și mărturisire
ale
Sfinților Ierarhi și Stareți

· DIMITRIE AL ROSTOVULUI · TIHON DIN ZADONSK · IGNATIE BRIANCIANINOV · IOAN DE KRONSTADT · EVRASTIE DIN PUSTIA GLINSKULUI · MACARIE DE LA OPTINA ALEXIE DIN PUSTIA SMOLENSKULUI · IOSIF DE LA OPTINA · MANUIL LEMEȘEVSKI · IOAN ȘAHOVSKI · ANTONIE DE SUROJ



Primiţi un crâmpei
din cugetul senin al Sfinţilor,
vizitând
FABRICA DE GÂNDURI BUNE
un proiect desfăşurat sub patronajul
Bisericii Ortodoxe Misionare a Studenţilor
din Cluj-Napoca

PROLOG

Apropierea de Sfânta Euharistie are trebuință de luare-aminte și cuget curat, după cuvântul de îndemn care se rostește în timpul Sfintei Liturghii înainte de împărtășirea credincioșilor: „Cu frică de Dumnezeu, cu credință și cu dragoste să vă apropiați".

O treaptă de căpătâi în pregătirea primirii Sfintei Euharistii este Sfânta Spovedanie, poarta de taină prin care ne înfățișăm înaintea Mântuitorului Hristos așa cum suntem, având-l ca martor pe duhovnic, preot al Dumnezeului Celui Preaînalt și mijlocitor pentru noi înaintea Sa.

Păcatul dintru început al strămoșilor i-a făcut pe aceștia să uite de Domnul și să zidească în mintea și în inima lor o lume pe care ei socoteau că este – măcar și pentru un răstimp – în afara privirii veșnice și atotcuprinzătoare a lui Dumnezeu. Această orbire sufletească o purtăm cu toții, până azi, iar începutul tămăduirii stă în puterile noastre. Este un act de curaj, însă această strădanie nu este desăvârșită de la prima mărturisire

conștientă. Sfânta Spovedanie este un urcuș prin care omul intră pe calea ce duce la împărtășirea cu Trupul Domnului Hristos, Care, venind El Însuși întru noi, ne arată lucruri pe care înainte de a primi lumina Sfintei Împărtășanii nu le puteam deosebi în sufletul nostru. Astfel, primirea Euharistiei ne ajută să înțelegem din propriile mișcări lăuntrice că Lumina lui Hristos nu are nici o părtășie cu întunericul. În felul acesta începe să se facă simțită tot mai mult prezența lui Dumnezeu în viața și în sufletele noastre. Nu zadarnic, însăși rânduiala Spovedaniei îndeamnă preotul să-i spună aceste cuvinte pline de trezvie și adevăr celui care vrea să se mărturisească:

„Iată, fiule, Hristos stă nevăzut, primind mărturisirea ta cea cu umilință. Deci nu te rușina, nici te teme ca să ascunzi de mine vreun păcat, ci fără sfială spune toate câte ai făcut, ca să iei iertare de la Domnul nostru Iisus Hristos. Iată și sfânta Lui icoană înaintea noastră este. Și eu sunt numai un martor, ca să mărturisesc înaintea Lui toate câte-mi vei spune mie; iar de vei ascunde de mine ceva, să știi că toate păcatele îndoit le vei avea; ia seama dar, de

vreme ce ai venit la doctor, să nu te întorci nevindecat".

Cărticica de față își dorește să le vină în întâmpinare celor care își îndreaptă pașii către Taina Sfintei Spovedanii, punând înainte un îndrumar pentru Spovedanie alcătuit de Fericitul Gheorghe Zăvorâtul din Zadonsk (1789-†1836), bărbat de mare nevoință, recunoscut pentru puterea și discernământul său lăuntric de către toți marii stareți și Sfinți ruși ai veacului al XIX-lea. Fericitul Gheorghe Zăvorâtul este propus spre a fi trecut în rândul sfinților în sinaxarele Bisericii, canonizarea urmând a se înfăptui în perioada următoare. Cu toate că îndrumarul alcătuit de dânsul este concis și punctual, reușește să mijlocească o vedere de ansamblu asupra căderilor și împotmolirilor omenești.

În cuprinsul acestui îndrumar am așezat și câteva rugăciuni de pocăință ale Sfinților, din dorința de a înțelege anumite căderi omenești din perspectiva acestor bărbați dumnezeiești, care prin vederea, rugăciunea și viețuirea lor s-au împotrivit păcatului și întunericului sufletesc. Din această pricină am socotit că

pentru aceia care își doresc, este binevenit să poată împleti strădania lăuntrică de cercetare a conștiinței cu popasuri de rugăciune. Cu acest gând am cuprins în această cărticică câteva rugăciuni de mărturisire ale Sfinților Dimitrie al Rostovului (1651-†1709), Tihon din Zadonsk (1724-†1783), Ignatie Briancianinov (1807-†1867), Ioan de Kronstadt (1829-†1909), precum și ale Stareților Evrastie din Pustia Glinskului (†1855), Macarie de la Optina (1788-†1860), Alexie din Pustia Smolenskului (1846-†1928), Iosif de la Optina (1837-†1911) și cele ale Mitropolitului Manuil Lemeșevski (1884-†1968) ale Arhiepiscopului Ioan Șahovski (1902-†1989), și ale Mitropolitului Antonie de Suroj (1914-†2003).

În încheierea acestui prolog socotim că sunt foarte potrivite câteva cuvinte pline de duh ale Părintelui Arhimandrit Benedict Ghiuș (1904-†1990), unul dintre marii duhovnici pe care i-a avut Biserica Ortodoxă Română. Ultima parte a vieții a dorit să și-o trăiască în singurătate în liniștea Mănăstirii Cernica, unde era nelipsit de la Sfânta Liturghie. În fapt, în acest locaș monahal a trăit deopotrivă experiența însin-

gurării prin rugăciune și retragere, precum și experiența prin Liturghie și dialog cu fiii săi duhovnicești. Tocmai de aceea, cuvintele sale despre apropierea de Euharistie sunt călăuzitoare prin discernământul și profunzimea lor. Redăm în continuare câteva dintre gândurile sale[1]:

În linii mari, Dumnezeu intervine în viața noastră prin cuvântul Său, prin dezlegarea de păcate dată de preotul Său, prin diversele slujiri consacrate ale membrilor Bisericii Lui, prin iradierea energiilor divine ale Harului Său multiform, dar mai presus de toate prin împărtășirea euharistică.

Cercetările patristice au dus la concluzia că un credincios mirean, dacă nu este oprit de duhovnicul său, se poate împărtăși ori de câte ori se săvârșește Sfânta Liturghie și, de asemenea, la concluzia că tradiția recomandă stăruitor să nu se

---

[1] Cuvintele de aici ale Părintelui Benedict Ghiuș de aici încearcă să facă o sinteză a mai amplului său cuvânt cuprins în broșura: *În ce condiții ne putem împărtăși?*, publicată în anul 2003 la Editura Bizantină, sub îngrijirea Pr. Prof. Constantin Coman (p. 11, 26, 27, 28).

celebreze nici o Liturghie fără un număr de credincioși care să se cuminece.

Ca un ecou de peste veacuri, răzbate până la noi adâncimea cuvintelor Sfântului Ioan Gură de Aur, adresate duhovnicilor: „Să nu crezi că a pune sub canon un penitent este o cruzime și o neomenie, ci ea se naște din blândețe, din dorința de vindecare și din buna purtare de grijă... Dar eu nu caut la mulțimea timpului sau a anilor, ci la îndreptarea sufletului. Dacă cel păcătos s-a umilit, s-a îndreptat, atunci s-a făcut totul; dacă nu este aceasta, apoi timpul cel îndelungat nu folosește la nimic! Noi nu căutăm dacă rana a fost legată un timp mai îndelungat, ci dacă legătura a folosit la ceva. Dacă a folosit și într-un timp mai scurt, să nu o mai pui, iar dacă n-a folosit la nimic, atunci și după zece ani poți să o pui... Aceasta să-ți slujească de hotar pentru dezlegarea rănii: dobândirea și vindecarea celui legat de păcate".

Desigur, nu-i exclus ca odată cu această valoare capitală recunoscută actului de îndreptare intimă, în Taina Spovedaniei, să mai fie, în cazul de față, și altceva: faptul de a descoperi, de pildă, cu o uimită conștiință nouă, ce forță nebănuită de

a transforma fundamental o viață are Cuvântul Domnului pentru un om de credință cinstit și sincer, în clipa dezlegărilor Spovedaniei: ceea ce se spune de preot asupra unui om e ceva ce se împlinește aievea întru el...

În viața modernă trăim sub semnul spiritual major al libertății și al responsabilității. În orice dialog, omul vrea să cunoască cu claritate condițiile ce i se pun și nu se sfiește să pună și el condițiile lui.

Omul de credință de astăzi acceptă Împărtășania. După Sfinții Părinți ai Răsăritului, ea vine tocmai să trezească de fiecare dată în noi „chipul lui Dumnezeu", mereu amenințat, adică tocmai dimensiunea profundă și personală a libertății, a inițiativei, a puterii de creație autentică, a responsabilității noastre concrete aici și acum.

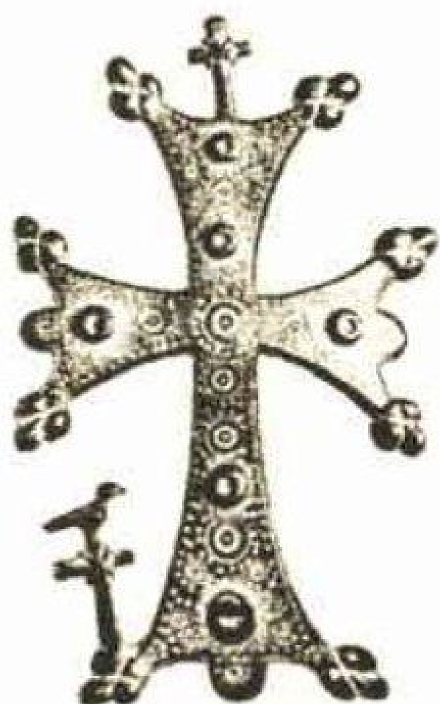
Crucea Morții și a Învierii – care, cu simbolul ei, domină Sfânta Masă a altarului – spune bine condițiile dumnezeiești ale Împărtășaniei: trebuie să murim la tot ce-i rău, la tot ce-i superficial, la tot ce-i mort, la tot ce-i prea facil, pură rutină și inerție, și să înviem pentru slujirea chemărilor vii, dramatice, cruciale, adevărate ale lui Dumnezeu

și ale vieții concrete a oamenilor, împreună cu Hristos Cel de-a pururi activ.

E de la sine înțeles că toată lumina nu se face dintr-odată. Ea vine încet, trebuie să o căutăm, să o cerem, să insistăm, dar ea vine. În scurt, omul de credință de azi acceptă că Împărtășania este un act esențial al vieții noastre de creștini.

Dar, ca niciodată, astăzi omul de credință trăiește o acerbă sete de esențial. Ca să-și regleze tot debitul libertății lui, el cere conducerii Bisericii de astăzi ceea ce Biserica a acordat încă din timpul Apostolilor: să nu pună oamenilor greutăți peste ce este necesar (Faptele Apostolilor 15, 28).

Iată, prin grija Tradițiilor Părinților, premisele sunt date. E vorba numai de o intervenție care să aducă o necesară punere la punct practică, dar esențială, indicând marile direcții în care trebuie să căutăm pentru viitor. E un act cu atât mai imperios, cu cât creștinătatea a intrat astăzi într-un nou context de evanghelizare. Astăzi, nu-i vorba numai de a asigura cu vrednicie primirea Sfintelor Taine, ci totodată de a asigura o întreagă participare creștină la umanizarea vieții oamenilor pe pământ și poate chiar la deschiderea unor noi perspective vieții înseși.



ÎNDRUMAR
PENTRU SPOVEDANIE

alcătuit de

STAREȚUL GHEORGHE
ZĂVORÂTUL DIN ZADONSK

SPOVEDANIA
CU CERCETAREA DE SINE
DUPĂ
PORUNCI ȘI PĂCATE

La ce m-am gândit?

Ce simțăminte am hrănit în inima mea?

Ce am dorit?

Unde am fost?

Ce am vorbit?

Ce am făcut?

Și ce n-am făcut?

Care sunt păcatele mele cele obișnuite, adică cele pe care le fac din obișnuință și de multă vreme?

De câte ori am căzut în acestea?

Cu ce fel de oameni am avut de-a face adeseori?

PĂCATELE ÎMPOTRIVA CELOR ZECE PORUNCI

Întâia poruncă

„Eu sunt Domnul Dumnezeul Tău, să nu ai alți dumnezei afară de Mine”.

De vreme ce întâia poruncă cere să credem în Dumnezeu, să ne închinăm Lui, să-L iubim și să ne punem nădejdea în El, atunci trebuie să ne întrebăm pe noi înșine și să ne cercetăm privitor la acestea: oare credem noi în Dumnezeu, oare credem noi sincer, din toată inima, cu desăvârșire? Iar îndoiala legată de credință, de Dumnezeu, de nemurirea sufletului, de rai și iad – este păcat. La fel precum păcate sunt și:

‡ răceala față de credință

‡ necredința

‡ întrebuințarea întru cele rele a harului și milelor lui Dumnezeu

‡ folosirea fără noimă și dreaptă măsură a lucrurilor sfinte, a tainelor Sfintei Scripturi

‡ disprețuirea sfântului locaș

‡ defăimarea sau luarea în derâdere a credinței și a Bisericii

‡ cârtirea împotriva proniei lui Dumnezeu

‡ nesupunerea înaintea voii lui Dumnezeu în întâmplări neprielnice nouă, în boli sau pagube

‡ vrăjitoria sau descântece și fermecătorie

‡ încrederea în vise sau în superstiții

‡ citirea sau împrumutarea unor cărți cu conținut vătămător[2]

‡ lipsa dragostei față de Dumnezeu, necugetarea la El, uitarea și sfidarea Lui

‡ faptul de a prețui făpturile, lumea, pe noi înșine, avuția, onorurile și plăcerile mai mult decât dragostea față de El

‡ neîmplinirea făgăduințelor date la Sfântul Botez

‡ lepădarea rugăciunii de dimineață și de seară

‡ nenădăjduirea în mântuire sau încrederea peste măsură în aceasta

‡ faptul de a nu lupta împotriva ispitelor

‡ necumpătarea și nepăsarea

A doua poruncă

„Să nu-ți faci chip cioplit, nici altă asemănare și să nu te închini lor".

---

[2] Aceeași cumpănire și judecată trebuie aplicată astăzi privitor la materialele televizate sau cele accesibile pe internet.

Aceasta cere o închinare adevărată lui Dumnezeu, în duh și adevăr. Prin urmare, păcatele împotriva ei sunt:

‡ închinarea la idoli și nu lui Dumnezeu

‡ faptul de a da unor făpturi însuflețite, sau neînsuflețite, cinstirea ce I se cuvine numai lui Dumnezeu

‡ încrederea în stăpânitorii lumii acesteia mai mult decât în Dumnezeu

‡ închinarea lui Dumnezeu neadevărată, fățarnică, prefăcută și nedeplină

‡ împărțirea inimii între dragostea față Dumnezeu și față de lume

‡ jertfirea fără tragere de inimă a tot ce avem de dragul lui Dumnezeu, de se va întâmpla să fie nevoie de aceasta

‡ ereziile și înșelările

‡ schismele sau despărțirile de Biserică

‡ primirea unor învățători mincinoși

‡ tâlcuirile greșite ale Sfintei Scripturi care stau împotriva tâlcuirilor Bisericii

‡ nesupunerea față de adevăr când acesta este dovedit în chip neîndoielnic

‡ citirea cărților eretice

A treia poruncă

„Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deşert".

Această poruncă cere ca numele lui Dumnezeu să fie folosit în împrejurări cuviincioase şi trebuincioase. Păcatele împotriva acesteia sunt:

‡ jurământul mincinos, nefolositor, fără de trebuinţă

‡ rostirea numelui lui Dumnezeu fără cucernicie, în împrejurări necuviincioase, zeflemitoare, sau mai ales întru fărădelege

‡ călcarea legământului

‡ grăirea de rău

‡ hula împotriva lui Dumnezeu, a Bisericii, a credinţei

‡ sacrilegiul săvârşit împotriva Tainelor Bisericii

‡ alăturarea de cei libertini[3]

‡ citirea unor cărţi atee şi libertine

‡ viaţa plină de ispitire şi desfrânare, sau mai ales cea petrecută în acest chip printre păgâni şi necreştini

---

[3] E vorba de acele persoane care nu se supun nici credinţei, nici practicilor religioase.

+ +

A patra poruncă

„Adu-ți aminte de ziua Domnului Dumnezeu și o cinstește pe ea".

Ea cere cinstirea zilelor de duminică și de sărbătoare. Păcat împotriva acestei porunci este:

‡ necinstirea duminicilor și a praznicelor

‡ neparticiparea în aceste zile la Sfânta Liturghie, sau participarea nepotrivită, fără luare-aminte, lipsită de cucernicie

‡ împrăștierea ușuratică a gândurilor în timpul șederii în biserică

‡ faptul de a nu rămâne în biserică până la sfârșitul slujbei

‡ șederea necuvioasă în biserică, petrecută întru pălăvrăgeală

‡ neascultare învățăturilor sau ascultarea acestora cu duh cârtitor, precum și judecarea celui ce propovăduiește

‡ petrecerea acestor zile în jocuri, distracții, veselii peste măsură, plăceri trupești, la spectacole, la lucru, sau silindu-i pe alții către astfel de petreceri

‡ împotriva acestei porunci păcătuiește și acela care nu dă odihnă dobitoacelor sale în aceste zile

A cincea poruncă

„Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie ție bine și să trăiești ani mulți pe pământ".

Această poruncă cere supunere față de puterea ocârmuitoare, față de părinți, învățători și cei înaintați în vârstă. Păcatele împotriva ei sunt: nesupunerea față de puterea ocârmuitoare duhovnicească și civilă, neîndeplinirea datoriei față de acestea, nerespectarea legilor emise.

Această poruncă cere ca să se supună copiii părinților lor și cei mai de jos mai-marilor lor și să le ofere dragoste, cinstire, credincioșie, ajutor și apărare în caz de trebuință. Ei trebuie să nu-i disprețuiască, să nu-i hulească, să nu-i vorbească de rău și să nu-i urască pe părinții și mai-marii lor, să nu cârtească și să nu se plângă împotriva lor.

Părinții și mai-marii trebuie să fie pildă pentru copii și cei mai mici.

Părinții se cuvine:

‡ să-i îndestuleze pe copii cu hrană și băutură, și îndeobște cu toată întreținerea, până la vremea cuvenită

✢ să le ofere educație trupească și sufletească

✢ să se îngrijească de sănătatea lor

✢ să nu aibă ură față de nici unul, sau să nu-l iubească pe unul dintre ei mai mult decât pe ceilalți

✢ să îndrepteze neajunsurile lor

✢ să nu se poarte cu prea multă îngăduință, dar nici cu asprime fără de măsură

✢ să nu cruțe nimic pentru a-i face deștepți și buni la inimă

Soții trebuie să le ofere soțiilor lor dragoste, credincioșie, gingășie și blândețe.

Soțiile sunt îndatorate față de soți cu cinstirea, dragostea, credincioșia și cu împărțirea ostenelilor de îngrijire a copiilor sau a familiei.

Prin urmare, neîmplinirea de către cei amintiți mai sus a îndatoririlor pe care le au unul față de celălalt, sau împlinirea cu nepăsare a acestora, este păcat.

A șasea poruncă

„Să nu ucizi".

Această poruncă cere să nu-i pricinuim nicicum vreun rău aproapelui, să nu-l rănim cu nimic și să-l iubim cu toată sinceritatea.

Păcate împotriva acesteia sunt:

‡ neiubirea aproapelui și atitudinea nebinevoitoare față de el

‡ faptul de a-i dori năpăstuirea prin orice necaz sau moartea

‡ aducerea lui la moarte încet sau cu grăbire

‡ otrăvirea

‡ lovirea

‡ rănirea

‡ ura

‡ vrăjmășia

‡ mânia

‡ răzbunarea

‡ gelozia

‡ bănuiala

‡ judecățile nesocotite

‡ disprețul

‡ încrederea în zvonurile mincinoase și vătămătoare pentru cinstea altuia

‡ luarea în derâdere

‡ clevetirea

‡ lauda și lingușirea

‡ înjurătura și sudalma

‡ oferirea prilejului pentru păcătuire

‡ ispitirea

‡ pilda cea rea

‡ pierderea prilejului potrivit pentru îndreptare

‡ dezvăluirea unor taine străine

‡ certurile

‡ încăierările ori bătăile

‡ beţiile

‡ sinuciderea şi toate cele care aduc la aceasta

A şaptea poruncă

„Să nu fii desfrânat".

Această poruncă cere păzirea credincioşiei în căsnicie, precum şi fecioria şi curăţia trupului şi a sufletului a celor care sunt necăsătoriţi sau văduvi. Păcate împotriva acesteia sunt:

‡ gândurile, dorinţele, atingerile şi faptele necurate

‡ ocuparea gândurilor cu lucrurile care aţâţă poftele desfrânate

‡ privirile necuviincioase

‡ pieptul dezgolit la femei

‡ necuviinciosia în îmbrăcăminte

‡ cuvintele cu două înțelesuri, înșelătoare și glumețe

‡ cântecele și muzica necuviincioasă

‡ citirea cărților sau participarea la spectacolele cu un conținut pătimaș ori desfrânat

‡ zăbovirea cu privirea asupra imaginilor care înfățișează oameni dezgoliți sau într-un chip necuviincios, precum și rochiile nerușinate, dansurile, spectacolele și jocurile ațâțătoare[4]

‡ îndulcirea pătimașă de plăceri și distracții

‡ prisosința fără de măsură

‡ viețuirea în trândăvie, în desfătarea simțurilor și în răsfățare

A opta poruncă

„Să nu furi".

Această poruncă cere să căutăm folosul aproapelui fără nici o păgubire sau năpăstuire a acestuia. Păcatele împotriva acesteia sunt:

---

[4] Este evident pentru toți că în zilele noastre acest soi de imagine și de mesaj se răspândește tot mai mult cu ajutorul mass-mediei și al internetului.

‡ furtișagul

‡ însușirea unui lucru străin în chip viclean și subtil

‡ luarea de mită

‡ jocurile de noroc

‡ neîntoarcerea datoriei sau a zălogului

‡ litigiul nedrept

‡ certarea

‡ jignirea

‡ asuprirea

‡ amăgirea

‡ păgubirea

‡ ridicarea peste măsură a prețurilor la mărfuri

‡ folosirea unui cântar înșelător cu greutăți false

‡ judecata nedreaptă în vremea unei proceduri juridice

‡ împovărarea peste puteri a lucrătorilor cu munca

‡ silnicia

‡ șiretlicul și vicleniile care lucrează spre năpăstuirea aproapelui

‡ falsificarea banilor

Într-un cuvânt – toate cele ce fac să scadă câtuși de puțin avuția, sau pricinuiesc vreun rău cinstei și bunului nume al aproapelui nostru.

A noua poruncă

„Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău".

Această poruncă cere ca noi să spunem adevărul și lui unuia să-i credem și nu jurămintelor și vorbirii de rău. Păcate împotriva acesteia sunt:

‡ minciuna

‡ cuvintele cu două înțelesuri

‡ firea închisă și plină de ascunzișuri sau nesinceritatea în cuvinte și în împreuna-vorbire

‡ pârele și mărturiile mincinoase

‡ apărarea răuvoitoare a unei pricini nedrepte

‡ ascultarea de clevetiri și de tot felul de zvonuri fără a le cerceta pe acestea

‡ judecarea după părtinire și nu după lege, întemeiată doar pe niște pâre și nu pe cercetarea amănunțită a pricinii

A zecea poruncă

„Să nu poftești nimic din ceea ce este al aproapelui tău".

Această poruncă cere să ne mulțumim cu avuțiile noastre și să nu avem gânduri și dorințe care se pleacă spre păgubirea aproapelui. Păcatele împotriva acesteia sunt:

‡ nemulțumirea cu avuțiile noastre

‡ invidia

‡ atitudinea nebinevoitoare

‡ poftirea lucrurilor străine purtată în inimă și în gând

‡ lăcomia după bogăție

‡ îndârjirea în săvârșirea a tot felul de fapte spre a dobândi cu orice preț împlinirea dorinței noastre de a-l năpăstui pe aproapele

PĂCATE ÎMPOTRIVA CANOANELOR BISERICII

A nu cinsti Biserica, legile ei, rânduielile, puterea duhovnicească, preoții și învățătorii Bisericii; a-i disprețui și a-ți bate joc de ei.

A nu veni la Liturghie și la celelalte slujbe bisericești; a te apropia de Spovedanie și Îm-

părtăşanie fără cuvenita pregătire şi binecuvântare; defăimarea şi călcarea zilelor de post rânduite de Biserică.

PĂCATELE DE MOARTE

Mândria

De ea ţine:

‡ deşertăciunea

‡ slava deşartă

‡ curiozitatea netrebuincioasă

‡ iubirea de mărire

‡ iubirea de sine

‡ lauda de sine

‡ îngâmfarea (aroganţa)

‡ luxul în îmbrăcăminte, mobilă şi întru toate cele din afară ale trupului

‡ trufia, cheltuielile nefolositoare

‡ faptul de a te prefera pe tine însuţi prin comparaţie cu toţi ceilalţi

‡ dispreţul faţă de ceilalţi

‡ încrederea în propria ta minte, putere, bogăţie, rang social şi în propriile merite

‡ lipsa de respect şi nepăsarea faţă de lucrurile sfinte

Iubirea de argint

Felurile ei:

‡ iubirea de bogăţie

‡ lăcomia întru agonisirea acesteia prin toate mijloacele

‡ faptul de a nu da milostenie

‡ nesăvârşirea lucrărilor de binefacere

‡ neplata lucrătorilor

‡ dispreţuirea săracilor

‡ nesimţirea faţă de starea celor sărmani

Desfrânarea

Caută la porunca a şaptea (*vezi p. 23-24*).

Invidia

‡ râvnirea unei avuţii străine

‡ mâhnirea pentru bunăstarea aproapelui

‡ bucuria pentru năpăstuirea aproapelui

Lăcomia pântecelui

‡ întrecerea măsurii la mâncare şi băutură

‡ beţia

‡ împătimirea gustului

‡ îngăduirea pornirilor trupeşti

‡ iubirea faţă de plăcerile simţurilor

‡ iubirea mâncărurilor alese

✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣✣

Mânia

‡ nerăbdarea

‡ cârtirea

‡ irascibilitatea

‡ supărarea

‡ ţinerea minte a răului

‡ faptul de a-i dori cuiva răul ori chiar moartea

Întristarea şi lenea

‡ nepăsarea faţă de propria mântuire

‡ necunoaşterea tainelor credinţei, a îndatoririlor şi sarcinilor ei

‡ amânarea preschimbării lăuntrice[5]

‡ îndepărtarea de Spovedanie şi Împărtăşanie

‡ lipsa simţământului de cucernicie

‡ delăsarea în citirea cărţilor duhovniceşti

‡ uitarea faptului că Dumnezeu este pretutindeni

‡ neglijarea prilejurilor de a face fapte bune

---

[5] În rusă este folosit aici cuvântul *obraşcenie*, care se tâlcuieşte în română prin *întoarcere la dreapta credinţă, convertire, schimbare lăuntrică prin pocăinţă, schimbare a minţii şi a voinţei după cuvântul lui Dumnezeu, metanoia.*

‡ viețuirea în trândăvie și în răsfăț

‡ neluarea aminte la glasul conștiinței

‡ pierderea timpului cu somnul prisositor, cu joaca, cu vizitele, discuțiile și plimbările zadarnice și nefolositoare

‡ nepăsarea întru cele privitoare la chemarea noastră

‡ neîmplinirea îndatoririlor credinței și ale evlaviei sau îndeplinirea acestora cu nepăsare

Păcatele strigătoare la cer

‡ neplata lucrătorilor

‡ obijduirea văduvelor și a orfanilor

‡ păcatul sodomiei

‡ siluirea și uciderea de bună voie a vreunui om

Hula împotriva Duhului Sfânt

‡ tăgăduirea răuvoitoare a adevărului pe care l-am cunoscut

‡ deznădăjduirea cu privire la propria mântuire

‡ încrederea peste măsură în dobândirea mântuirii în ciuda petrecerii unei vieți desfrânate

SPOVEDANIE CU CERCETAREA DE SINE PRIN ÎNTREBĂRI

Postul smerește trupul, privegherea luminează mintea, tăcerea aduce plânsul și îl curățește mai tare pe om, și îi spală sufletul, și îl face fără de păcat.

Spovedania prin întrebarea de sine:

Cred eu, oare, în Dumnezeu; cred, oare, cu sinceritate, cu inimă curată și în chip deplin?

Mă închin, oare, lui Dumnezeu cu adevărat în duh și în adevăr?

Oare nu rostesc numele lui Dumnezeu în chip necuviincios și în deșert?

Oare petrec întru cucernicie zilele de duminică și de praznic?

Mă supun, oare, cu desăvârșire cuvântului lui Dumnezeu și am, oare, ascultarea cea smerită?

Îl iubesc, oare, sincer pe aproapele meu și nu-i fac, oare, vreo supărare?

Am dobândit oare neprihănire; am oare curăție sufletească și trupească?

Păzesc eu, oare, măsura spre ajutorarea aproapelui meu astfel încât ajutorul să fie spre folosul lui, fără împuținare și păgubire?

Oare spun mereu adevărul? Oare nu cumva mă jur și nu cumva vorbesc de rău?

Sunt, oare, mulțumit de starea mea și oare nu am gânduri și dorințe care mă pleacă spre a-i face rău aproapelui?

Cinstesc, oare, Biserica, dogmele ei, rânduielile, cârmuirea duhovnicească, preoții și învățătorii Bisericii? Oare nu cumva îi disprețuiesc și îmi bat joc de ei?

Oare mă apropii cu pregătirea și cucernicia cuvenite de Spovedanie și Împărtășanie? Oare nu calc posturile în zilele rânduite de Biserică?

Păcatele de moarte

Oare nu sunt mândru?

Oare nu sunt iubitor de argint?

Oare nu sunt desfrânat?

Oare nu sunt invidios?

Oare nu sunt stăpânit de lăcomia pântecelui?

Oare nu sunt mânios?

Oare nu sunt aplecat spre întristare sau spre lenevire?

Păcatele strigătoare la cer

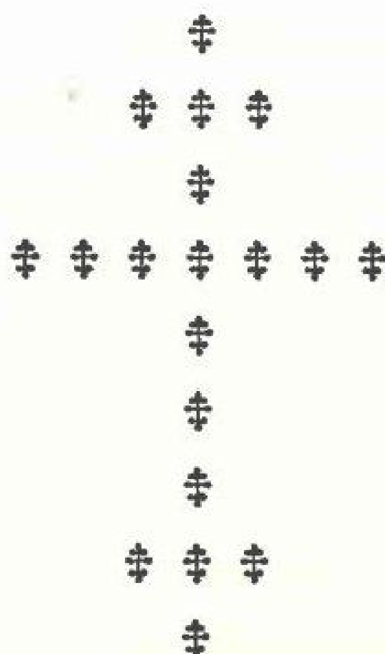
Oare n-am oprit plata lucrătorilor?

Oare n-am pricinuit vreo supărare văduvelor și orfanilor?

Oare n-am făcut sodomie?

Oare n-am săvârșit silnicie?

Oare nu sunt ucigător de oameni?





Prin multe suferințe ni se cuvine nouă să intrăm întru Împărăția lui Dumnezeu

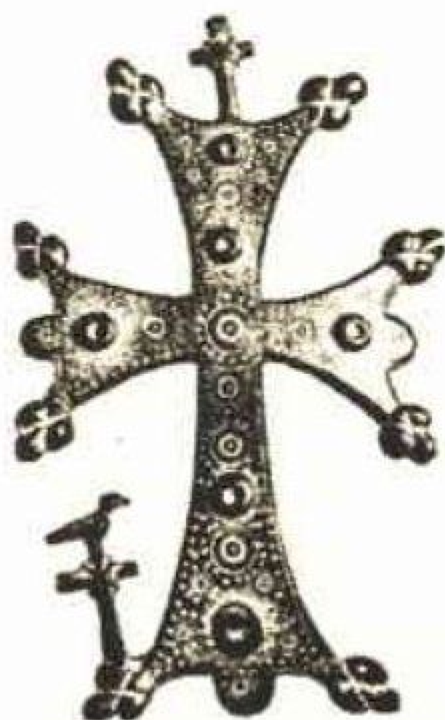
îndemn al Starețului Gheorghe Zăvorâtul

Mai trebuincios decât toate în această viață grabnic trecătoare și mai presus de toate științele este știința de a cunoaște poruncile lui Dumnezeu, de a le ține minte, de a le păzi și a le împlini, și de a nu face altfel decât așa cum Domnul și Dumnezeul nostru Iisus Hristos ne învață prin Evanghelia Sa și prin Apostolii Săi.

Rugăciunea neîncetată, gândurile cele bune ale inimii și faptele bineplăcute Domnului – prin multe suferințe și prin îndelungarăbdare se dobândesc prin credință nesovăielnică, într-un suflet nestrămutat. Așadar, fiece om să caute spre sine însuși cu luareaminte, pentru ca nu cumva să se strecoare în ascuns în inima lui gândul fărădelegii. Domnul Atotțiitorul, Care a făcut inimile noastre, ale fiecăruia în parte, se uită la toate faptele și gândurile noastre – la ce am gândit

și la ce gândesc, la ceea ce fac și ce îmi doresc în această viață vremelnică –, și în ziua înfricoșătoarei Sale Judecăți îi va da Dumnezeu fiecăruia după dreptate – după faptele și cuvintele săvârșite. De aceea ne este de mare trebuință să fim cu luare-aminte față de noi înșine, să ne cercetăm pe noi înșine: oare eu fac și gândesc ceea ce îmi arată Dumnezeu întru poruncile Sale? Iar dacă nu fac acestea, ci altceva, ceva ce e după placul poftei trupului meu, care stă împotriva Duhului Sfânt, atunci cine oare l-ar putea izbăvi pe potrivnicul lui Dumnezeu de mânia Sa cea dreaptă și de muncile nesfârșite? Dacă aici nu voiesc să rabd scurtă vreme nici o suferință de dragul plinirii poruncii lui Dumnezeu, atunci cum îmi va fi să îndur focul gheenei, care arde neîncetat și rămâne veșnic nestins? Binecuvântat ești, Doamne, luminează-mă cu îndreptările Tale: dă-mi gândul mărturisirii păcatelor mele; dă-mi smerenie, neprihănire și ascultare; dă-mi răbdare, mărinimie și blândețe, și mă învrednicește să Te iubesc din tot sufletul și cugetul meu, și să fac întru toate voia Ta.

Amin.



RUGĂCIUNI

de pocăință și mărturisire ale Sfinților Ierarhi și Stareți

DIMITRIE AL ROSTOVULUI • TIHON DIN ZADONSK • IGNATIE BRIANCIANINOV • IOAN DE KRONSTADT • EVRASTIE DIN PUSTIA GLINSKULUI • MACARIE DE LA OPTINA ALEXIE DIN PUSTIA SMOLENSKULUI • IOSIF DE LA OPTINA • MANUIL LEMEȘEVSKI • IOAN ȘAHOVSKI • ANTONIE DE SUROJ

++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

Rugăciune pentru mărturisirea cea de zi cu zi a omului care pășește pe calea mântuirii

a Sfântului Dimitrie al Rostovului

Găsind un loc retras și rămânând singur, așază-te și cugetă asupra vieții tale, și adu-ți aminte toate păcatele tale pe care le-ai săvârșit din tinerețe – atât cele mărturisite, cât și cele nemărturisite. Iar după ce-ți vei aminti totul, suspină din adâncul inimii, lovește-te în piept, dacă aceasta-ți va fi cu putință, și plângi. Apoi, ridicându-te, cazi în genunchi și ridică-ți mintea de la pământ la Tronul lui Dumnezeu cel înconjurat de Heruvimi și Serafimi. Acolo, văzându-L cu ochii minții pe Dumnezeu „șezând pe un tron înalt și măreț" (Isaia 6, 1), căutând spre întoarcerea ta, prevăzând toate căile tale și ascultând cu luare-aminte ceea ce voiești tu a-I spune, cazi la picioarele Lui cele preamilostive și cu frică începe a-I grăi așa:

Dumnezeule Preabun, Izvorul bunătăților și adâncul milostivirii! Ziditorul, Răscumpărătorul și Mântuitorul meu! Ție,

Celui Ce cunoşti tainele cele ascunse şi cercetezi inimile şi rărunchii, Îţi mărturisesc păcatele mele şi aduc înaintea ochilor Tăi celor atoatevăzători, în auzul tuturor Îngerilor şi Arhanghelilor Tăi, fărădelegile mele. Păcătuit-am, Doamne al meu şi Făcătorule (întru cutare şi cutare lucru).

Acestea sunt rănile, bubele şi puroaiele mele, o, Preamilostivule Doctor! Aceasta e povara mea cea grea, o, Preabunule Doamne! Aceasta e ruşinea şi goliciunea mea, o, Îndelung-răbdătorule Judecător! Cu aceste fapte ale mele am mâniat şi am supărat bunătatea Ta. Cu acestea am pângărit chipul Tău, L-am întristat pe Duhul Tău Cel Sfânt şi pe Îngerul meu Păzitor, alungându-l de la mine. Cu acestea am călcat în picioare şi am zădărnicit Sângele Tău cel nepreţuit, pe care l-ai vărsat pentru mine. Cu acestea mi-am nimicit frumuseţea sufletului, m-am dezbrăcat de harul Tău şi m-am făcut peşteră de tâlhari, locaş al demonilor şi al patimilor. Cu acestea am pângărit Biserica cea răscumpărată prin Sângele Tău, întinându-mi tot trupul, făcându-mi mădularele mele mădulare ale

desfrânatei, pângărindu-mi sufletul cu gânduri spurcate, hulitoare, trufașe, ticăloase și desfrânate. Pe acestea voindu-le și întru ele îndulcindu-mă, am ajuns să le fiu demonilor bucurie, iar Îngerilor plângere, și mort este sufletul meu, căci stă culcat ca în mormânt întru obiceiurile cele rele, fiind acoperit cu pulberea nesimțirii și astupat cu pietrele învârtoșării. Acestea sunt, Doamne, fărădelegile mele, care au covârșit capul meu și sunt mai multe decât nisipul mării. Pe acestea mărturisindu-le, pe mine însumi mă osândesc, mă judec și vinovat mă socotesc, și nu doar pentru cele pe care mi le-am amintit, ci și pentru cele pe care nu le mai țin minte, și cele pe care nu le pricep ca fiind păcate și de aceea nu pot nici să le spovedesc. Pe toate acestea întru milostivirea Ta cea nemărginită le aduc, Atotmilostive și Preablândule Dumnezeu.

După atâtea și atâtea mulțimi de fapte rușinoase, după o atât de mare nebunie și întunecare a minții mele, după atâtea căderi cumplite și petrecere întru nesimțire, abia de mi-am venit în fire și din adâncul deznădejdii

mele am căutat spre marea Ta milostivire, care nu poate fi biruită cu toate păcatele omenirii, și am văzut că nu vrei moartea păcătosului, ci cu milă aștepți întoarcerea lui și doar de dragul celor păcătoși Ți-ai vărsat fără cruțare al Tău Sânge ca să-i chemi pe ei la pocăință.

Nepricepând eu ticălosul, eu păcătosul, cel ce am covârșit cu măsura păcatele întregii lumi, cel ce prin faptele mele cele rele am ajuns ca un al doilea diavol, cel ce m-am făcut următor lui Iuda și părtaș al celor ce Te-au răstignit, eu, nemernicul și nelegiuitul, noianul mârșăviilor celor de tot felul, prăpastia cea fără fund a tuturor necurățiilor, eu spurcatul, săvârșitorul cel nerușinat al tuturor relelor, alerg și cad la Tine, Atotmilostivule și Preaîndurătorule, întru durerea inimii mele strigând cu pocăință. Greșit-am, Părinte, la cer și înaintea Ta, păcătuit-am și nelegiuit-am, fost-am călcătorul poruncilor Tale. Am greșit precum nimeni altul vreodată. Nu sunt vrednic să mă numesc fiul Tău. Nu sunt vrednic să privesc și să văd înălțimea cerului, nu sunt vrednic să-mi deschid gura mea înaintea Ta, de vreme ce am fost până acum

vrăjmaşul Tău. Dar mă rog bunătăţii Tale şi aduc rugăciune înaintea blândeţii Tale. Miluieşte-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta şi după mulţimea îndurărilor tale curăţeşte fărădelegile mele.

Miluieşte-mă, iartă-mă şi mă curăţeşte, căci de la Tine este curăţirea. Doamne, precum voieşti poţi să mă curăţeşti. Ştiu că Tu vrei ca toţi să se mântuiască: mântuieşte-mă dar şi pe mine, întrucât poţi de voieşti. Pleacă-Te, Doamne, spre milostivire. Adu-Ţi aminte de milele şi îndurările Tale cele din veac şi iartă greşelile mele. Nu pomeni faptele mele cele rele, nu intra întru judecată cu robul Tău, nu îmi răsplăti mie după faptele mele, nici cu urgia Ta nu mă osândi şi nici cu mânia ta nu mă pedepsi. Deschide-mi uşile bunătăţii Tale, deschide-mi uşile pocăinţei; primeşte-mă întru pocăinţă şi mă adu întru pricepere. Ridică-mă pe mine, cel căzut, caută-mă pe mine, cel rătăcit, găseşte-mă pe mine, cel pierdut, tămăduieşte-mă pe mine, cel rănit, înviază-mă pe mine, cel mort.

Doamne Dumnezeule al Puterilor, întoarce-mă, adu-mă înaintea Feţei Tale şi voi

fi mântuit; luminează Fața Ta către robul Tău. Până când, Doamne, mă vei uita, până în sfârșit? Până când Îți vei întoarce Fața Ta de la mine? Întoarce Fața Ta de la păcatele mele, însă nu-Ți întoarce Fața de la mine, căci îndurerat sunt, auzi-mă cu grăbire. Știu că nu sunt vrednic de iubirea Ta de oameni și de milostivirea Ta, ci vrednic sunt de chinurile ce le are iadul, vrednic sunt de viermele cel neadormit, de scrâșnetul dinților, de întunericul cel mai din afară, de focul cel nestins, care a fost gătit diavolului și îngerilor lui. Vrednic sunt de tartarul de care însuși satana se înfricoșează și se cutremură. Însă pe cât de nemăsurată este măreția Ta, pe-atât de nemărginită e și mila Ta și nu este păcat care să biruiască iubirea Ta de oameni. Pentru aceea nu deznădăjduiesc, ci îmi pun nădejdea întru harul Tău cel pururea izvorâtor ce se revarsă asupra tuturor neîncetat și fără de împuținare, precum și întru milostivirea Ta cea negrăită; în Tine, Doamne, îmi pun nădejdea și încrederea, ca să nu fiu rușinat în veci. Nădejdea mea ești Tu, Dumnezeule, Cel Care nu rușinează nădăjduirea. Nu mă rușina,

Doamne, la Judecata Ta cea Înfricoșătoare înaintea nenumăratelor mulțimi ale Puterilor Cerești și ale Sfinților Tăi.

Cu toată inima mă tânguiesc pentru că Te-am mâniat, Ziditorul meu, întristând cu răutățile mele veșnica și nesfârșita Ta bunătate, și pe Cel pe Care aveam a-L iubi neîncetat și a păzi poruncile Sale, pe Acela, ca și cum L-aș fi urât, prin nenumăratele mele păcate L-am trădat. Pe Cel pe Care aveam a-L dori cu osârdie, la Acela arareori abia de m-am gândit și L-am disprețuit. Pe Cel dintru Care aveam a mă sătura îndulcindu-mă, pe Acela foarte L-am întristat și L-am tăgăduit. De Cel de Care aveam a mă alipi, de Acela m-am lepădat. Pentru Cel Ce era singurul pentru Care aveam a trăi, pentru Acela am murit, trăind pentru păcate, patimi și plăceri. Pe Cel de Care aveam a mă teme și pe Care aveam a-L cinsti, pe Acela foarte L-am prigonit și L-am necinstit întru frații mei cei mai mici și întru mine însumi, spurcându-mă pe de-a-ntregul cu faptele, cu cuvintele și cu gândurile. De Cel Căruia aveam a-I mulțumi și pe Care aveam a-L slavoslovi neîncetat,

alături de El rămânând, de Acela m-am ferit, am fugit pe căi desfrânate și m-am lenevit a-mi deschide buzele spre slăvirea numelui Său preasfânt.

O, dorirea mea! O, Dumnezeul meu Cel milostiv! Nu până în sfârșit să Te mânii pe mine, păcătosul! Căci acum pentru toate acestea mă tânguiesc cu îndurerare și nu voi înceta a mă tângui. O, de nu Te-aș mai mânia niciodată pe Tine, Domnul meu! O, de aș fi mai degrabă socotit printre morți, decât să Te supăr pe Tine, Domnul meu Bun!

Pentru ce m-am născut, pentru ce am fost crescut, pentru ce trăiesc până acum, dacă pe Tine, Stăpânul meu, amarnic Te întristez? Să crape acum inima mea de durere, să cadă și să se sfărâme împietrirea mea prin tânguire, ca să mă topesc tot, precum ceara, prin arderea cea lăuntrică, căci L-am pierdut pe Dumnezeul meu, am căzut din harul Său, am întristat bunăvoința Sa, m-am înstrăinat de dragostea Lui, m-am lipsit de slava Lui, am fost părăsit de milostiva Sa cercetare. Să izvorască pâraie de apă ochii mei zi și noapte pentru că nu am păzit legea Ta, pentru că multe am călcat, cu

multe am greşit înaintea Ta. Pentru aceasta se tulbură inima mea. Nu atât din pricina chinurilor se înfricoşează, nu atât din pricina căderii dintru bunătăţile cereşti se istoveşte, cât pentru aceea se topeşte, că Te-a mâhnit pe Tine, Cel Bun întru toate, Cel Dulce întru toate, Cel Iubitor întru toate, Cel Dorit întru toate, pentru aceea nu voi înceta a mă tângui de acum şi până în veci.

Să piară întru suferinţă viaţa mea şi anii mei întru suspine, să se istovească întru durere sufletul meu şi oasele mele să se calce în picioare pentru că pe Dumnezeul meu, pe Făcătorul meu, pe Stăpânul meu, pe Răscumpărătorul meu greu l-am întristat. Şi oare ce mă voi face? Ştiu că Bun eşti Tu, Dumnezeul meu, Îndurător eşti Tu, Ziditorul meu, Milostiv şi Darnic eşti Tu, Răscumpărătorul meu, atât de Milostiv, încât nici sufletul nu Ţi l-ai cruţat, ci pentru noi, păcătoşii, Ţi l-ai pus, şi nu după fărădelegile noastre ne faci nouă, nici după păcatele noastre ne răsplăteşti nouă.

Aceasta voi face: la picioarele Tale voi cădea, mă voi închina şi voi plânge înaintea Ta, Doamne, Cel Care m-ai zidit. Eu, adâncul

păcătoşeniei, întru adâncul milostivirii Tale mă arunc, Dumnezeul meu, şi Te rog: Călăuzeşte-mă către pocăinţa cea adevărată şi adu-mă întru simţire pe mine, nesimţitul şi împietritul. Căci ai primit pe mulţi păcătoşi care s-au pocăit: pe David, pe Manase, pe Iosua, pe vameşul, pe desfrânata, pe fiul cel pierdut, pe tâlharul, pe Petru, pe Saul, pe Fotinia, pe Taisia, pe Pelaghia, pe Maria Egipteanca. Nu mă lepăda pe mine, care i-am întrecut pe aceia cu păcatele, căci n-ai venit să-i chemi pe cei drepţi, ci pe cei păcătoşi la pocăinţă. Cheamă-mă, dar, şi pe mine, cel decât toţi mai păcătos. Chiar de n-am făcut nici un bine înaintea Ta, dă-mi însă prin mijlocirea harului Tău să pun început bun. Şi mă învredniceşte, Doamne, să Te iubesc aşa cum am iubit oarecând păcatul acela, şi să-Ţi slujesc Ţie fără de lenevire, precum i-am slujit mai înainte amăgitorului satana. Dar mai desăvârşit Îţi voi sluji Ţie, Domnului Dumnezeului meu Iisus Hristos, întru toate zilele vieţii mele, dacă-mi vei da întru ajutor harul Tău.

Mă minunez cu adevărat de îndelungă-răbdarea Ta, o, Atotmilostive, pentru că

atunci când săvârșeam fărădelegile mele nu ai adus asupra mea judecata Ta cea dreaptă, nici nu m-ai osândit cu urgia Ta, nici nu m-ai pedepsit cu mânia Ta, nici nu m-ai lovit cu fulgerul dintru înălțime, nici nu ai poruncit pământului să se despice și să fiu azvârlit în iad de viu și nici n-ai îngăduit vreunei morți năprasnice să mă răpească. Și minunându-mă mult de acestea, am cunoscut că nemărginita Ta îndurare a așteptat pocăința mea, dar și îndreptarea vieții mele celei spurcate a așteptat-o cu îndelungă-răbdare și cu milostivire și m-a păzit neosândit pentru ca, venindu-mi întru simțire și cunoscând fărădelegile mele, să mă dezvăț de pornirile mele cele rele. Iată, pe acestea le-am cunoscut și cu pocăință la Tine am alergat. Dar nu cu a mea putere am izbândit acest lucru, ci Tu m-ai călăuzit și m-ai adus la Tine. Oare pentru ce anume ai făcut aceasta, și ce Te-a îndemnat la atâta milostivire, și ce trebuință ai avut de a mă chema și pe mine? Nu știu; numai aceea cunosc: că sunt păcătos și fără de răspuns, și Ție până acum vrăjmaș Ți-am fost, și încă nu m-am îndreptat. Însă de vreme ce Tu Însuți m-ai chemat și

m-ai adus înaintea Ta, luminează mintea mea, deşteaptă buzele mele, învaţă-mă ce să grăiesc înaintea Ta, curăţeşte mulţimea fărădelegilor mele, spală nelegiuirile şi necurăţiile mele, stropeşte-mă cu isopul milei Tale, albeşte-mă mai mult decât zăpada, ca să nu stau înaintea Ta plin de ticăloşie şi spurcăciune. Mai bine mi-ar fi mie să rămân ascuns undeva în străfundul pământului, decât să stau întru atâta ruşine înaintea măreţiei celei neajunse a Slavei Tale, cercetat de toţi Heruvimii şi Serafimii Tăi cei ce petrec pururea înaintea Feţei Tale, arătându-mă lor întru această ruşinoasă goliciune şi pe de-a-ntregul întinat şi spurcat de urâciunile păcatelor. Însă nu se găseşte nicăieri unde locul acela, care-ar putea să mă ascundă de ochii Tăi cei mai strălucitori decât soarele.

Mă minunez şi sunt nedumerit de-un lucru: cum de nu Te scârbeşti de spurcăciunile mele cele atât de pângărite şi îmi îngădui să stau înaintea Ta cu îndrăzneală, sau mai degrabă aş zice cum de mă rabzi să-Ţi grăiesc cu atâta neruşinare? Cum de nu Te scârbeşti uitându-Te la necurăţiile inimii mele şi la mârşăviile sufletului meu? Cum de nu mă alungă şi nu

mă depărtează de la fața Ta înaintestătătorii Tăi, oprindu-mă fără de veste cu armele lor de foc? Cum de nu mă aruncă aceștia legat în întunericul cel mai din afară, scârbindu-se de mine?

Însă blândețea și nespusa Ta bunăvoință nu voiește să fie una ca aceasta. Căci multă este mila Ta, cu adevărat multă. Mai înaltă decât cerurile, mai adâncă decât genunea iadului, mai largă decât întreg pământul dimpreună cu marea este bunătatea Ta, dacă nici măcar moartea mea nu o dorește, ci așteaptă întoarcerea și se bucură de pocăința păcătoșilor. Mare este mila Ta, Doamne, de vreme ce îndelung mă rabzi pe mine, care de-o mulțime de ori am făgăduit să mă căiesc și iarăși întru aceleași păcate, sau poate că în altele și mai cumplite am căzut. Căci în repetate rânduri am făgăduit eu pocăința și-am întărit făgăduințele acelea cu legăminte, însă am mințit, pătimașul de mine. Mă căiesc și, înfiorându-mă, mă întreb: cum de este cu putință, Doamne, să nu mă trăznești? Și după o vreme iarăși fac întocmai. Iar Tu încă Te mai milostivești de mine, fără a mă nimici dimpreună cu toate fărădelegile mele.

Slavă îndelung-răbdării Tale, slavă milostivirii Tale, slavă bunăvoinței Tale, slavă mulțimii îndurărilor Tale, slavă noianului necuprins al bunătății Tale, slavă Feței Tale celei preamilostive. Înaintea Căreia stând eu acum, Doamne al meu, Îți aduc Ție voia și cugetul meu, cu nădejdea, pe care mi-am pus-o întru ajutorarea Ta, ca de acum, din ziua aceasta, din ceasul acesta, din clipa aceasta, pe cât îmi va fi cu putință, să-mi îndrept viața mea cea rea și afurisită, iar pentru păcatele cele din trecut să mă îndurerez și să mă tânguiesc până la moarte, pe când de cele care vin să mă feresc păzindu-mă cu ajutorul Tău.

Vezi, Doamne al meu, cât îmi urăsc faptele cele ticăloase și pe mine însumi pentru acestea, și viața mea cea preaspurcată o urăsc, și nu mai doresc a Te supăra cu acestea pe Tine, Preabunul meu Dumnezeu. Însă Tu, Doamne, dă-mi ajutorul Tău, căci fără ajutorarea Ta cea atotputernică și fără harul Tău nicicum nu mă pot desprinde de lucrările mele cele rele și de obiceiul cel păcătos și nici o faptă bună nu pot săvârși, întrucât fără Tine nu pot face nimic. Am voința de a mă căi, dacă

Tu, Dumnezeule, îmi vei ajuta, căci Tu mă poți curăța. Doamne, ajută-mi și mă voi mântui.

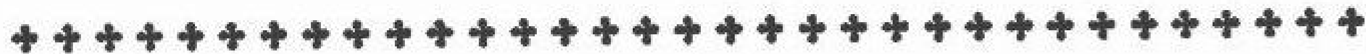
Cred, Doamne, bunăvoinței Tale, ajută necredinței mele. Cred că ești aproape de toți cei care Te cheamă întru adevăr. Cu adevărat, cu adevărat, cu adevărat doresc cu toată inima întru pocăință să mă întorc la Tine, Dumnezeul meu. Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte, Doamne, ca să-mi ajuți mie grăbește-Te!

După aceasta, ridicându-te de la pământ, întărește-te în nădejdea ta cea întru Domnul și cugetă la marea Sa bunătate și milostivire, citește Psalmul 102, ca să se mângâie sufletul tău: „Binecuvintează, suflete al meu, pe Domnul, și toate cele dinăuntru ale mele, numele cel sfânt al Lui", și așa mai departe.

Iar dacă nu-ți va fi cu putință a cuprinde toate aceste cuvinte, atunci pune-le în mintea ta prin mijlocirea acestor rânduri scurte în următorul chip:

1. Îi mărturisesc Dumnezeului meu toate păcatele mele;

2. mă socotesc pe mine însumi nevrednic de milostivirea Sa, și vrednic de chinurile cele veșnice;



3. însă nu deznădăjduiesc;
4. cer cu smerenie iertare de la El;
5. îmi pun în gând să îndrept viața mea;
6. cred cu tărie că vor fi iertate păcatele mele.

Rugăciunea
celui prigonit de oameni
a Sfântului Ignatie Briancianinov

Îți mulțumesc Ție, Domnul și Dumnezeul meu, pentru toate cele ce se săvârșesc asupra mea! Îți mulțumesc Ție pentru toate suferințele și ispitele pe care Tu mi le-ai trimis spre curățarea și vindecarea sufletului și a trupului meu, care au fost pângărite și rănite de păcate! Miluiește și mântuiește acele unelte pe care le-ai folosit pentru lecuirea mea, pe acei oameni care mi-au adus jigniri. Binecuvântează-i pe ei în veacul de acum și în cel ce va să fie! Socotește-le lor drept virtute ceea ce au făcut pentru mine! Dă-le lor dintru vistieriile Tale cele veșnice răsplată îmbelșugată. Ce Ți-am adus eu Ție? Oare vreo jertfă bineplăcută? Eu Ți-am adus doar păcate, doar călcări ale dumnezeieștilor Tale porunci. Iar-

tă-mă, Doamne, iartă-mă pe mine, cel vinovat înaintea Ta și înaintea oamenilor! Iartă-mă pe mine, cel fără de răspuns! Dăruiește-mi să mă încredințez și întru adevăr să cunosc că sunt păcătos! Dăruiește-mi să mă lepăd de îndreptățirile cele înșelătoare! Dăruiește-mi pocăință! Dăruiește-mi blândețe și smerenie! Dăruiește-mi dragoste către aproapele, dragoste neprihănită, pentru toți deopotrivă, atât către cei prin care Tu mă mângâi, cât și către cei ce mă ocărăsc! Dăruiește-mi răbdare întru toate suferințele mele! Omoară-mă pentru lume! Taie de la mine voia mea cea păcătoasă și sădește în inima mea voia Ta cea sfântă, ca numai pe aceasta să o împlinesc cu faptele, cu cuvintele, cu gândurile și cu simțurile mele. Ție Ți se cade slavă pentru toate! Ție Unuia Ți se cuvine slava! Singura mea avere este rușinarea feței și tăcerea buzelor! Stând înaintea feței Judecății Tale întru sărăcăcioasa mea rugăciune, nu găsesc întru mine nici un lucru vrednic, ci din toate părțile sunt cuprins de mulțimea nenumărată a păcatelor mele, ca de un nor des și ca de o pâclă, având numai această singură mân-

gâiere în sufletul meu: nădejdea întru mila și bunătatea Ta nemărginită. Amin.

Rugăciune
pentru biruirea patimii iubirii de argint
și a
lăcomiei pântecelui

a Sfântului Ignatie Briancianinov

Doamne, Tu îi cercetezi și îi primești pe cei păcătoși! Și îi înviezi pe cei morți! Și poruncești apelor mării și vânturilor cerului! Și cresc minunat grânele în mâinile Tale, aducându-ne roadă însutită – pâinea se seamănă, se seceră, se coace și se frânge la aceeași vreme, într-o singură clipă! Și flămânzești Tu, pentru ca să ne izbăvești pe noi de foame! Și însetezi Tu, ca să ne potolești nouă setea! Și călătorești prin țara izgonirii noastre strâmtorându-Te pe Tine Însuți, ca să ne întorci nouă firea cerească cea plină de pace și dulceață pe care noi am pierdut-o! Tu verși sudorile Tale în Grădina Ghetsimani, pentru ca noi să încetăm a vărsa sudoarea noastră spre câștigarea pâinii și să ne învățăm a o

vărsa întru rugăciunea pentru împărtășirea cu vrednicie cu Pâinea cea cerească. Spinii cei blestemați pe care i-a crescut pământul pentru noi, Tu i-ai primit pe capul Tău; Tu Ți-ai încununat și Ți-ai rănit cu spinii capul Tău preasfânt! Noi ne-am lipsit de pomul vieții cel din Rai și de rodul său, care vestește nemurirea celor ce gustă dintru el, iar Tu, întinzându-Te pe lemnul Crucii, Te-ai făcut nouă rod ce dăruiește viață veșnică celor ce se împărtășesc cu Tine. Și rodul vieții, și pomul vieții s-au arătat pe pământ, pe tărâmul izgonirii noastre. Rodul acesta și pomul acesta le covârșește pe cele ale Raiului: acelea vesteau nemurirea, însă acestea vestesc nemurirea și îndumnezeirea. Tu, prin suferințele Tale, ai revărsat dulceață întru suferințele noastre. Noi lepădăm plăcerile cele pământești și alegem sorții suferinței, numai ca să ne facem părtași îndulcirii Tale! Ea este precum o pregustare a vieții veșnice, cu mult mai dulce și mai de preț decât viața cea vremelnică! Tu ai adormit cu somnul morții, care nu Te-a putut ține întru adormirea cea veșnică. Pe Tine – Dumnezeul! Tu ai înviat și ne-ai

dăruit nouă deșteptarea din somnul acesta, din cumplitul somn al morții, dăruindu-ne fericita și slăvita Înviere! Tu ai înălțat la Ceruri firea noastră cea preînnoită și ai așezat-o de-a dreapta Celui mai înainte de veci și dimpreună-vecuitor cu Tine, a Tatălui Tău! Doamne al nostru, dăruiește-ne nouă și pe pământ și în Ceruri să slavoslovim, să binecuvântăm și să lăudăm bunătatea Ta! Dăruiește-ne a vedea cu fața neacoperită înfricoșătoarea, neajunsa și minunata Ta slavă, a o vedea pururea, a ne închina Ție și a petrece fericit întru ea. Amin.

Rugăciune
pentru biruirea patimii judecării aproapelui

a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, nu mă lăsa să-mi închipui despre mine precum că aș fi cel mai bun dintre oameni, ci să gândesc ca despre unul care este mai rău decât toți și să nu osândesc pe nimeni, ci doar pe mine însumi să mă judec cu asprime. Amin.

Rugăciune
pentru înfrânarea pântecelui
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, caută cu milostivire spre robul Tău, *(numele)*, care este amăgit de înşelăciunea pântecelui şi a desfătării trupeşti. Dăruieşte-i lui *(numele)* să cunoască dulceaţa înfrânării cu postul şi roadele Duhului care izvorăsc dintru aceasta. Amin.

Rugăciune
pentru ceasul când îţi vei vedea păcatul
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, Tu, Cel Care ai pironit pe Cruce păcatele noastre, pironeşte pe Crucea Ta şi acest păcat al meu şi mă miluieşte după mare mila Ta. Amin. *(Şi să te însemnezi cu semnul Sfintei Cruci).*



Rugăciune
către Domnul Iisus Hristos
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, Numele Tău e Dragostea: nu Te lepăda de mine, omul cel rătăcit întru înşelare! Numele Tău e Puterea: întăreşte-mă pe mine, cel istovit de neputinţă şi căzut! Numele Tău e Lumina: luminează sufletul meu cel întunecat de patimile vieţii lumeşti! Numele Tău e Pacea: împăciueşte sufletul meu cel zbuciumat! Numele Tău este Mila: nu înceta să mă miluieşti. Amin.

Rugăciune
pentru izbăvirea de vrăjmaşi
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, Tu eşti Judecătorul pământului, Tu nu iubeşti nedreptatea! Auzi nevrednica mea rugăciune şi trimite puterea Ta şi trimite ajutorul Tău acolo unde mă vor întâmpina vrăjmaşii cei văzuţi şi cei nevăzuţi şi fă să se ridice stâlpi în locul acela unde îi va întâlni pe ei puterea Ta. Amin.

++++++++++++++++++++++++++++++++

Rugăciune pentru Spovedanie
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Ție, Doamne, Celui Ce ești Unul Bun și Care nu ții minte răul, Îți mărturisesc păcatele mele. La Tine cad strigând eu, nevrednicul: greșit-am, Doamne, greșit-am și nu sunt vrednic să caut spre înălțimea cerului din pricina mulțimii nedreptăților mele. Dar, Doamne al meu, dăruiește-mi lacrimi de umilenie, Cel Ce ești Unul Bun și Milostiv, ca prin acestea rugându-mă Ție, să mă curățesc mai înainte de sfârșitul meu de tot păcatul. Căci prin înfricoșătoare și groaznice locuri am a trece odată ce mă voi despărți de trup, și mulțime de demoni întunecați și lipsiți de omenie mă vor întâmpina atunci, și nimeni nu mă va însoți ca să-mi vină întru ajutor sau să mă izbăvească. Pentru aceea cad înaintea bunătății Tale, să nu mă dai celor ce mă batjocoresc, nici să se laude cu mine vrăjmașii mei, Bunule Doamne, nici să zică: în mâinile noastre ai venit și nouă ne-ai fost dat. Nu, Doamne, nu uita mărinimiile Tale și nu-mi răsplăti mie după fărădelegile mele, nici nu

Îți întoarce fața Ta de la mine. Ci Tu, Doamne, mustră-mă, însă cu milă și îndurare, ca să nu se bucure de mine vrăjmașul meu. Ci stinge primejduirea lui pe care o îndreaptă asupra mea și toate lucrările lui le zădărnicește. Și dă-mi cale neîmpiedicată către Tine, Bunule Doamne, pentru că și de am păcătuit, n-am alergat la alt tămăduitor și n-am întins mâinile mele către dumnezeu străin. Nu lepăda, dar, rugăciunea mea, ci auzi-mă întru bunătatea Ta și întărește inima mea întru frica Ta. Și să fie harul Tău asupra mea, Doamne, ca un foc arzând întru mine gândurile mele cele necurate. Căci Tu ești, Doamne, Lumină mai presus decât toată lumina, Bucurie mai presus decât toată bucuria, Odihnă mai presus decât toată odihna, Viața cea adevărată și mântuirea, care rămâi în vecii vecilor. Amin.

Rugăciune pentru primirea darului Duhului Sfânt

a Sfântului Ioan din Kronstadt

Răpește-mă, Stăpâne, întru prinsoarea dulce a Duhului Tău Sfânt și, *așa cum se întorc*

pâraiele în miazăzi, vor curge cuvintele mele întru slava Ta și spre mântuirea oamenilor Tăi! (Psalmul 125, 4) Dăruiește-mi acel dulce și puternic îndemn lăuntric de a tălmăci cu lesnire pe hârtie plinătatea vedeniilor și a simțirilor duhovnicești! Fie limba mea *pană a scriitorului ce degrabă și iscusit* – a Preasfântului Duh! (Psalmul 44, 2)

Doamne, vasul Tău sunt: umple-mă cu darurile Duhului Tău Sfânt; fără de Tine sunt gol de orice bunătate sau, și mai rău decât atât, plin de tot păcatul.

Doamne, corabia Ta sunt: umple-mă cu încărcătura faptelor bune.

Doamne, arca Ta sunt: umple-o nu cu înșelăciunea iubirii de argint și a plăcerilor, ci cu dragostea către Tine și către chipul Tău cel însuflețit, care e omul. Amin.

Rugăciune pentru cei mânioși
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, fă-l bun pe robul Tău acesta, *(numele)*, cu puterea harului Tău! Amin.

Doamne, fă-mă bun pe mine robul Tău, cu puterea harului Tău! Amin.

Rugăciune
pentru primirea darului blândeții
și al smereniei întru slujirea aproapelui
a Sfântului Ioan din Kronstadt

O, blândule și smeritule cu inima Făcător, Dătător de viață, Răscumpărător, Hrănitor și Păzitor al nostru, Doamne Iisuse! Învață-ne pe noi dragostea, blândețea și smerenia prin Duhul Tău Cel Sfânt și ne întărește pe noi întru aceste virtuți bineplăcute Ție. Însă să nu se trufească inima noastră din pricina darurilor Tale bogate și să nu ne închipuim că noi hrănim, îndestulăm sau ținem pe cineva: Tu – Hrănitorul cel de obște al tuturor – îi hrănești, îi îndestulezi și îi păzești pe ei. Toți își dobândesc bunăstarea și se odihnesc sub aripile bunătății Tale, ale mărinimiei Tale și-ale iubirii Tale de oameni – și nu sub ale noastre, căci noi înșine avem nevoie să ne ascundem în umbra aripilor Tale în fiece clipă a vieții noastre. Ochii noștri sunt îndreptați către Tine, Dumnezeul nostru, precum sunt ochii slugilor spre mâinile stăpânului, sau ochii slujnicei spre mâna stăpânei sale, până

când ne vei umple de darurile mărinimiei Tale. Amin.

Rugăciune
pentru a dobândi dragoste față de aproapele și îndrăzneală înaintea lui Dumnezeu
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, cu putință Îți este Ție să faci un lucru ori altul pentru robul Tău *(numele)*. Fă pentru el aceasta, căci numele Tău este Bunul și Iubitorul de oameni și Atotputernicul. Dacă noi, *răi fiind*, știm să le dăm *daruri bune* nu doar copiilor noștri, ci și străinilor, *cu cât mai mult* Tu îi vei da bunătăți felurite celui care cere de la Tine (Matei 7, 11).

Bunule Iubitorule de oameni! Cel Ce cu un singur cuvânt ai făcut făptura și din ea ai plăsmuit omul, cercetează-l dar cu nespusa Ta iubire de oameni pe robul Tău cel căzut, ca să nu piară până în sfârșit lucrul mâinilor Tale.

Dă-mi mie, Doamne, pururi să iubesc pe tot aproapele meu ca pe mine însumi și pentru nimic să nu mă mânii pe dânsul, ca să nu slujesc diavolului. Amin.

Rugăciune pentru cei mândri și îndărătnici

a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, învață-l blândețea și smerenia pe robul Tău, *(numele)*, cel căzut întru mândria diavolească și depărtează de la inima lui întunericul și povara trufiei satanice! Amin.

Doamne, învață-mă blândețea și smerenia pe mine, robul Tău cel căzut întru mândria diavolească și depărtează de la inima mea întunericul și povara trufiei satanice! Amin.

Rugăciune pentru cei iubitori de argint și zgârciți

a Sfântului Ioan din Kronstadt

Comoara noastră cea nestricăcioasă și bogăția cea nesecată! Dăruiește-i robului Tău acestuia, *(numele)*, ce care l-ai făcut după chipul și asemănarea Ta, să cunoască înșelăciunea bogăției și faptul că toate cele pământești sunt deșertăciune, umbră și vis. Ca iarba sunt zilele oricărui om, sau ca vâltoarea, și

numai Tu Unul ești bogăția, pacea și bucuria noastră! Amin.

Povățuire: Pentru nimic să nu te mânii, ci să le biruiești pe toate cu dragostea: toate supărările și capriciile, toate neplăcerile din familie. Să nu știi nimic altceva decât dragostea. Să zici: eu sunt de vină, eu am greșit. Să ții minte că întocmai precum ești tu neputincios, așa este și aproapele, iar neputința lui prin a ta neputință se nimicește; și n-ai de ce-i învinui pe cei neputincioși și păcătoși, dacă ei își mărturisesc neputința. Pe diavolul, cel care e puternic întru răutate, trebuie să-l învinuiești.

Rugăciune pentru cei invidioși
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, luminează mintea și inima robului Tău acestuia spre cunoașterea marilor, nenumăratelor și necercetatelor Tale daruri, pe care le-a primit dintru binefacerile Tale cele fără de număr. Căci întru orbirea patimii sale el a uitat de Tine și de darurile Tale cele îmbelșugate și s-a socotit pe sineși a fi sărac, deși

este bogat întru bunătățile Tale. Și de aceea caută cu înșelare spre bunurile robilor Tăi, cu care, o, preanegrăită Bunătate, îi dăruiești pe toți, dându-i fiecăruia după puterile sale și după socotința voii Tale. Înlătură, Preabunule Stăpâne, vălul diavolului de pe ochii inimii robului Tău și dăruiește-i lui inimă înfrântă și lacrimi de pocăință și de mulțumire, ca să nu se bucure de el vrăjmașul, cel ce a prins de vie voia lui întru a sa, și să nu-l smulgă din mâinile Tale. Amin.

Rugăciune de pocăință
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, dă-mi să-mi văd păcatele mele, ca să nu-i disprețuiesc pe cei păcătoși asemenea mie și să nu port față de ei gând rău în inima mea, pentru păcatele lor. Ci să mă disprețuiesc pe mine însumi după vrednicie, ca pe cel dintâi dintre păcătoși, purtând mereu față de mine însumi – față de omul cel trupesc din mine – o neîmpăcată dușmănie. Amin.

Rugăciune către Mântuitorul
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, Tu ai venit să ne mântuiești prin credința cea întru Tine și cred Ție că ești Mântuitorul meu – mântuiește-mă! Tu ai venit să înnoiești firea mea cea stricată prin păcat – preînnoiește-mă pe mine cel ce m-am făcut pe mine însumi stricăcios prin patimi și pofte păcătoase, înnoiește-mă sufletește și trupește, ca să fiu curat la inimă și voinic la trup spre slava Numelui Tău. Tu ai venit să ne izbăvești de robia vrăjmașului – izbăvește-mă, dar, de robia vrăjmașului celui preamânios, necurat, spurcat și scârbos, care mă luptă întru mădularele mele și mă apleacă spre pământ, cu sila târându-mă către păcat. Tu ai venit să ne luminezi – luminează inima mea întunecată de patimi. Tu ai venit să le aduni pe cele risipite – adună gândurile mele, pe care mi le-a risipit vrăjmașul. Tu ai venit să ne întărești întru neputința noastră și Apostolul Tău a zis: „foarte bucuros mă voi lăuda mai degrabă întru slăbiciunile mele, pentru ca să locuiască întru mine puterea lui Hristos" (2 Corinteni 12,

+ +

9). Eu sunt cel neputincios până în sfârșit și nu-mi este cu putință a face nimic bun fără Tine. Nu pot fără Tine nici să gândesc, nici să simt binele, nici să doresc binele, nici să-l grăiesc și nici să-l plinesc. Sunt cu desăvârșire neputincios de a face orice lucru bun fără Tine – dă-mi, dar, harul, dă-mi lumina și puterea de a gândi și a simți binele, și de a-l săvârși cu lesnire, precum și de a grăi și a face ceea ce-Ți este bineplăcut Ție. Așa, toată viața mea Ți-o dau Ție, lui Hristos Dumnezeu, Mântuitorului meu, Preînnoitorului meu. Curățește-mă, sfințește-mă și mă mântuiește. Ajută-mă, căci fără de Tine apropiată și grabnică este pieirea mea în fiece clipă. Amin.

Rugăciune pentru dobândirea duhului blândeții și al smereniei

a Starețului Evrastie din Pustia Glinskului

Doamne, dă-mi duhul blândeții, ca să fiu blând cu aproapele meu și înfrânat de la mânie. Dăruiește-mi duhul smeritei înțelepciuni, ca să nu gândesc despre mine însumi lucruri înalte și să nu mă mândresc. Amin.

Rugăciune pentru izbăvirea de osteneala cea necurată[6]

a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, Preasfânta mea Născătoare de Dumnezeu și tu, Sfinte Mucenice Trifon, trimiteți-mi osteneala cea bună și cinstită spre slava lui Dumnezeu și spre folosul celor ce sunt aproapele meu. Amin.

Rugăciunea omului care caută pace în Dumnezeu

a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului

Doamne, Dumnezeul nostru! Iartă-ne nouă toate păcatele noastre cele cu voie și fără de voie săvârșite! Facă-se întru toate voia Ta cea sfântă cu noi, păcătoșii. Iar pe noi ne învrednicește ca întru pacea sufletului să ne supunem neclintit și întru toate preabunei și

[6] Osteneală necurată ar putea fi numit orice lucru pe care omul îl săvârșește fără ajutorul lui Dumnezeu, după cuvântul Mântuitorului: „Fără de mine nu puteți face nimic" (Ioan 15, 5).

preaînțeleptei voii Tale, împlinind-o pe aceasta. Și prin judecățile cele numai de Tine știute, mântuiește-ne pe noi, nevrednicii robii Tăi. De același lucru învrednicește-i și pe cei de aproape ai noștri, și pe toți oamenii Tăi, ca Unul Care le cunoști pe toate cele ce sunt cu adevărat spre binele nostru, Tu, Cel Atotmilostiv și Binecuvântat în veci. Amin.

Rugăciunea duhovnicului înainte de Spovedanie

a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului

Doamne, Dumnezeul meu! Iartă-mi mie și fiilor mei duhovnicești toate păcatele cele cu voie și fără de voie. Învrednicește-mă pe mine cu sfințenie, întru pacea sufletului, întru sănătate sufletească și trupească să săvârșesc aceasta Spovedanie mântuitoare pe care am a o primi. Dă-mi cuvânt dintru priceperea și cugetarea cea duhovnicească. Dă-le și fiilor mei duhovnicești același lucru. Dăruiește-le lor duhul de pocăință al inimii și mărturisirea cea desăvârșită. Păzește-ne pe noi întru credința și cucernicia cea adevărată. Dă-ne

nouă sfânta pace a sufletului și veșnica mântuire. Căci Tu ești Luminătorul și Mântuitorul nostru, și Ție slavă Îți aducem în vecii vecilor. Amin.

Rugăciune pentru împlinirea sufletească

(o veche rugăciune descoperită și îngrijită de Arhiepiscopul Ioan Șahovski)

Doamne, Dumnezeul meu, învrednicește-mă să fiu unealta păcii Tale,

Pentru ca să aduc dragoste acolo unde este ură,

Pentru ca să iert acolo unde se face supărare,

Pentru ca să fac unire acolo unde se iscă ceartă,

Pentru ca să spun adevărul unde domnește înșelarea,

Pentru ca să înalț credința acolo unde apasă îndoiala,

Pentru ca să trezesc nădejdea întru cei munciți de deznădăjduire,

Pentru ca să aduc lumină întru întuneric,

Pentru ca să pricinuiesc bucurie acolo unde sălăşluieşte amărăciunea.

Doamne, Dumnezeul meu, învredniceşte-mă nu să fiu mângâiat, ci să aduc mângâiere,

Nu să fiu înţeles, ci să-i înţeleg eu pe alţii,

Nu să fiu iubit, ci să-i iubesc eu pe alţii,

Căci cel ce dă, acela primeşte,

Cel ce se uită pe sine, acela se găseşte,

Cel care iartă, acela va fi iertat,

Cel care moare, acela se trezeşte la viaţa veşnică. Amin.

Rugăciune pentru năvălirea gândurilor

a Preacuviosului Stareţ Iosif de la Optina

Doamne, Iisuse Hristoase, depărtează de la mine toate gândurile cele necuviincioase şi nepotrivite! Miluieşte-mă, Doamne, căci neputincios sunt... Dumnezeul meu eşti Tu. Ţine mintea mea, ca să n-o biruiască gândurile cele necurate, ci întru Tine, Făcătorul meu, să se îndulcească ea, căci mare este Numele Tău pentru cei ce Te iubesc pe Tine. Amin.

Rugăciune
pentru lupta cu trupul
a Preacuviosului Stareț Macarie de la Optina

O, Maică a Domnului și Făcătorului meu, tu ești rădăcina fecioriei și floarea cea fără de ofilire a curăției. O, Preasfântă Născătoare de Dumnezeu! Tu îmi ajută mie, celui ce sunt neputincios prin patimile și bolile mele cele trupești, căci nu am decât a ta mijlocire și dimpreună cu tine pe cea a Fiului tău și Dumnezeului meu. Amin.

Rugăciune
pentru orânduirea vieții
a Mitropolitului Antonie de Suroj

Dumnezeule, Tu pe toate le știi și dragostea Ta este desăvârșită; ia, așadar, viața aceasta în mâinile Tale și fă cu ea ceea ce eu năzuiesc a face, însă nu pot. Amin.

+ +

Rugăciune pentru dobândirea darului înțelepciunii

a Mitropolitului Manuil Lemeșevski

Doamne, primește smerita mea rugăciune și pentru mijlocirea acelor oamenilor care au fost înțelepțiți de către Tine – a regelui Solomon și a dreptului Iisus Sirah – cercetează-mă și pe mine cu darul priceperii. Înzestrează-mă măcar cu o fărâmă de înțelepciune, care e atât de trebuincioasă întru toate lucrările cele duhovnicești, cât și întru cele ale vieții de zi cu zi. Am cunoscut că voia Ta nu este să-Ți aduc rugăciunea cea cu multe cuvinte, ci slujirea cea plină de osârdie și necăutătoare de răsplată. Cunoscătorule de inimi, Iisuse, Tu vezi sărăcia sufletului meu, de aceea milostivește-Te și nu lepăda rugăciunea mea către Tine, ci mă cercetează cu bunătatea Ta, pentru ca să le săvârșesc pe toate cu izbândă spre slava Numelui Tău. Amin.

Rugăciune pentru împăciuirea sufletului înfuriat
a Sfântului Ierarh Tihon din Zadonsk

Miluiește-mă, Doamne, Fiul lui Dumnezeu: sufletul meu rău se înfurie. Doamne, ajută-mi. Dă-mi să mă satur și eu, precum câinele, din fărâmiturile ce cad de pe masa robilor Tăi. Amin.

Rugăciune pentru liniștirea sufletului înfuriat
a Sfântului Ierarh Tihon din Zadonsk

Miluiește-mă, Doamne, Fiul lui Dumnezeu și Fiul lui David cu trupul, precum ai miluit-o pe femeia canaaneancă: sufletul meu rău se înfurie din mânie, din înverșunare, din pofta cea rea și din alte patimi păgubitoare. Doamne, ajută-mi! Strig către Tine, nu către Cel Ce umblă pe pământ, ci către Cel Ce stă de-a dreapta Tatălui în Ceruri. Da, Doamne! Dă-mi inimă să Te pot urma cu credință și dragoste întru smerenia, bunătatea, blândețea și îndelungă-răbdarea Ta, pentru ca și întru Împărăția Ta

cea veșnică să mă învrednicesc a mă împărtăși dintru masa robilor Tăi, pe care Tu i-ai ales. Amin.

Rugăciune către Mântuitorul
a Sfântului Dimitrie al Rostovului

Mântuiește-mă, Mântuitorul meu, după bunătatea Ta, și nu după faptele mele! Tu voiești a mă mântui, Tu știi în ce chip să mă mântuiești. Mântuiește-mă, dar, după cum voiești, după a Ta putere, după cum știi cu judecățile pe care numai Tu le cunoști mântuiește-mă! Întru Tine, Dumnezeul meu, îmi pun nădejdea și voii Tale Sfinte mă încredințez – fă cu mine după cum voiești! De voiești să mă aduci întru lumină, fii binecuvântat! De voiești să mă ții întru întuneric, fii iarăși binecuvântat! De-mi vei deschide ușile milostivirii Tale, preabine va fi atunci și nespus de frumos. De vei închide înaintea mea ușile milostivirii Tale, binecuvântat vei fi Tu, Cel ce m-ai ferecat întru dreptate. De nu mă vei nimici pe mine dimpreună cu fărădelegile mele, slavă

milostivirii Tale celei nemărginite! De mă vei prăpădi dimpreună cu fărădelegile mele, slavă judecății Tale celei drepte! Precum voiești, tocmește pentru mine lucrul!

Rugăciune pentru încredințarea în voia Domnului

a Sfântului Dimitrie al Rostovului

Doamne! Toată dorirea și suspinarea mea să fie întru Tine. Toată năzuința și râvna mea întru Tine Unul să fie, Mântuitorul meu! Toată voia și cugetarea mea întru Tine să se adâncească și toate oasele mele să zică: „Doamne, Doamne! Cine este asemenea Ție, cine se va asemui cu Tine întru putere, har și înțelepciune? Căci pe toate preaînțelepte, drepte și bine orânduite pentru noi le-ai făcut".

Rugăciune pentru petrecerea întru dragostea lui Dumnezeu

a Sfântului Dimitrie al Rostovului

Fie ca nimic să nu mă desprindă, nimic să nu mă despartă de dragostea Ta cea

dumnezeiască, o, Dumnezeul meu! Fie ca nimic să nu poată a o tăia de la mine: nici focul, nici sabia, nici foamea, nici prigoana, nici adâncul, nici înălțimea, nici cele de acum, nici cele ce vor fi, ci numai aceasta, dragostea Ta, să rămână pururea în sufletul meu. Fie ca nimic altceva să nu doresc în veacul acesta, Doamne, ci zi și noapte să Te caut pe Tine, Domnul meu. Și aflându-Te, să primesc comoara cea veșnică, să dobândesc bogăția cea fără de sfârșit și să mă învrednicesc de toate bunătățile.

Îndemn pentru ticăloșia mea

Scris-am eu, sărmanul Dimitrie, Mitropolitul Rostovului și al Iaroslavului, spre folosul propriei mele ticăloșii.

Eu știu că răsăritul meu merge spre apus, viața merge spre împuținare, tinerețea se apropie de bătrânețe. Eu trăiesc pentru a muri, iar unde mă voi sălășlui după moarte – nu știu. Înfloresc în tinerețe, mă usuc la bătrânețe, putrezesc după moarte. Dacă sunt

muritor, de ce mai trăiesc așa ca și cum n-ar trebui să mor niciodată? Iar dacă am să mor, atunci de ce nu moare întru mine răutatea și căderea în păcat? Dacă va trebui să mă prefac în viermi și cenușă, în duhoare și împuțiciune, atunci de ce nu mă întorc la cele bune? Dacă voi fi cercetat cu de-amănuntul și voi auzi răspunsul cel cumplit, atunci de ce nu-mi ud cu lacrimi toate mădularele mele și nu tremur cu tot trupul meu?

Așadar, mă voi duce către mormânt cu o mare întristare și durere în inima mea și ajungând, voi vedea cum e schimbată acolo firea mea, cum trupul meu cel mâncat de viermi duhnește din pricina putrezirii și cum oasele mele s-au prefăcut în cenușă. Întreba-voi, dar, la mormântul meu și voi căuta cu osârdie: unde e frumusețea chipului meu, unde e seninul ochilor mei? Unde mi-e măiestria cuvintelor plăcut întocmite? Unde îmi sunt faptele preaslăvite? Unde-mi sunt dimpreună vorbirile cu prietenii mei, care erau pline de îndulcire și desfătare? Unde e toată plăcerea și podoaba deșartă a lumii acesteia? Dar iată că aud din mormântul meu

cum mi se răspunde: „Aici, aici, în sicriul acesta; toată frumuseţea ta făcutu-s-a praf, cenuşă, viermi şi duhoare; priveşte, priveşte la frumuseţea ta, priveşte şi ia aminte cu sârguinţă; sărută-mă pe mine, sicriul tău; îmbrăţişează-mă cu dragoste, căci tu vei locui întru mine până în ziua Judecăţii, aşteptând Judecata cea dreaptă". Iar când mă voi scula şi mă voi arăta la Judecată înaintea nefăţarnicului meu Judecător şi Dumnezeu, ce voi spune atunci eu, nefericitul? La cine voi alerga? Ce voi zice spre îndreptăţirea mea? O! Jale şi iar jale! Vai şi iarăşi vai! Căci dacă dreptul abia de se va mântui acolo, atunci eu, mult-păcătosul, preaticălosul şi împuţitul precum un câine, cum mă voi arăta, neavând haină de nuntă? Iată ce voi citi în cartea mormântul meu, pătrunzându-i înţelesul. Şi voi uda atunci faţa mea cu lacrimi şi voi începe a-L ruga cu toată stăruinţa pe Preamilostivul Dumnezeu, Făcătorul meu: Dă-mi mie, preapăcătosului, atotticălosului şi mai preaîmpuţitului decât un câine, iertarea greşalelor mele. Învredniceşte-mă pentru negrăita Ta bunătate să primesc viaţa cea

veşnică după săvârşirea mea, să înviez cu bucurie dimpreună cu trupul şi sufletul meu, să fiu vrednic de şederea cea de-a dreapta Ta, în veci şi necurmat să Te laud, pentru rugăciunile nădejdii mele celei preaputernice, a Preasfintei noastre Stăpâne de Dumnezeu Născătoarea şi Pururea Fecioara Maria, şi ale tuturor Sfinţilor Tăi! Amin.

O, omule! Fii cu luare-aminte,
Şi ceasul morţii tu mereu îl ţine-n minte:
Iar dacă cineva de moarte nu-şi va aminti,
Pe-acela chinul nu-l va ocoli.

Spovedanie generală a păcatelor rostită înaintea preotului de către cel care se pocăieşte

alcătuită de Sfântului Dimitrie al Rostovului

Mărturisesc Domnului Dumnezeului Atotţiitorul, Celui slăvit şi închinat întru Sfânta Treime, Tatălui şi Fiului, şi Sfântului Duh, Preabinecuvântatei Pururea Fecioare Maria şi tuturor Sfinţilor, şi ţie, cinstite Părinte, toate păcatele mele pe care le-am făcut cu gândul, cu cuvântul, cu fapta şi cu toate

simţurile mele, căci întru păcate am fost zămislit, întru păcate m-am născut, întru păcate am fost crescut şi întru păcate am trăit după Botez şi chiar şi până în ceasul acela.

Mărturisesc de asemenea că foarte am păcătuit prin mândrie, slavă deşartă, înălţare de sine atât cu ochii, cât şi cu îmbrăcămintea şi cu toate faptele mele, prin invidie şi ură, prin dorirea de cinstire şi iubirea de argint, prin mânie, prin întristare, prin pângărirea lucrurilor sfinte, prin jurământ strâmb, prin preacurvie, prin hoţie şi tâlhărie, prin orice fel de desfrânare, prin necurăţii preaspurcate, prin beţie, prin îmbuibare, prin grăirea deşartă, prin pofta trupească, prin sărutare şi atingere necurată, prin mădularele mele cele născătoare de prunci, prin dorirea cu cugetul a uciderii, prin faptul că mereu primesc întru nevrednicie Trupul şi Sângele Domnului, prin înduplecări înşelătoare şi prin linguşire, prin neştiinţă şi nepăsare, prin năzuinţa spre nedreptate, prin agonisirea cea necinstită, prin împlinirea fără luare-aminte a lucrărilor bisericeşti, prin faptul că n-am dat îndeajuns milostenie, prin asprimea faţă de cerşetori, prin ticăloasa

primire și ospătare a săracilor, prin asuprirea celor din casă care mi-au fost încredințați, prin necercetarea bolnavilor și a celor ce se află în temnițe, după porunca Evangheliei, prin neîngroparea morților, prin neîmbrăcarea nevoiașilor, prin nepotolirea foamei celor care flămânzesc și-a setei celor care însetează.

Mărturisesc că nu am adus cuvenita cinstire, prăznuire și închinare zilelor de sărbătoare – nici Praznicelor Domnești și nici celor rânduite Sfinților care au bineplăcut Lui, și nu le-am petrecut întru trezvie și curăție. Mărturisesc că i-am făcut neplăcere mai-marelui meu și nu l-am ajutat; că nu i-am mângâiat pe cei care-au venit cu cerere la mine, ci chiar le-am făcut rău acestora. Greu am păcătuit și prin hulirea și clevetirea bătrânilor poporului și a cârmuitorilor, prin nepăzirea credincioșiei față de prietenii și binefăcătorii mei, prin neîmplinirea ascultării cuvenite, prin căutarea cea cu cuget necurat la împreunarea trupească, prin intrarea trufașă în biserica lui Dumnezeu, prin starea mea în picioare, șederea pe scaun, sau culcarea pe jos în biserică și urmările necuviincioase ce au purces dintru acestea, prin

grăirile deşarte înăuntrul ei, prin lucrarea fărădelegii în biserică, prin discuţii spurcate purtate cu alţii. Mărturisesc despre aceea că m-am apropiat de sfânta slujire şi m-am atins de sfintele vase cu inima necurată şi cu mâinile spurcate, că în biserica Domnului am săvârşit cu lene şi nepăsare rugăciunile, psalmodierile şi chemările Numelui lui Dumnezeu.

Greu am păcătuit prin gândul cel prearău, prin cugetarea şi povăţuirea cea stricată, prin părerea cea înşelătoare, prin judecarea cea necumpătată, prin învoirea cea rea şi prin sfătuirea cea nedreaptă, prin dorirea şi îndulcirea cea spurcată, prin cuvintele cele deşarte, prisositoare, necurate şi supărătoare, prin minciună, prin înşelări, prin felurite jurăminte, prin clevetiri neîncetate, sporind certurile şi dezbinările şi luându-i în râs pe alţii, prin rostirea glumelor deşarte, prin certuri, prin înşelăciuni, prin viclenii, prin bârfe, prin bucuria cea plină de deşertăciune şi zădărnicie şi prin tot răul.

Am păcătuit prin cârtire, prin hulire, prin stârnirea râsului, prin somnul îndelungat, prin vorbirea de rău, prin dojenire, prin vorbe

murdare, prin batjocură, prin fățărnicie, prin vegherea cea neplăcută lui Dumnezeu, prin pofta de desfrânare a trupului, prin gânduri de curvie, prin îndulciri necurate, prin învoirea cu diavolul, prin călcarea poruncilor lui Dumnezeu, prin nepăsarea întru dragostea către Dumnezeu și către aproapele, prin văzul, auzul, gustul, mirosul și pipăitul cel desfrânat și întinat.

Pierit-am întru toate gândurile, cuvintele, dorințele și faptele mele. Pentru că de toate acestea și de toate celelalte fărădelegi prin care poate neputința omenească să greșească împotriva Dumnezeului și Făcătorului său cu gândul, cu cuvântul, cu fapta, cu îndulcirea sau cu dorința, întru toate acestea am păcătuit și, socotindu-mă vinovat înaintea Feței lui Dumnezeu mai mult decât toți oamenii, le mărturisesc atât pe acestea, cât și acele nenumărate păcate ale mele pe care le-am făcut cu voie sau fără de voie, cu știință sau din neștiință, eu însumi sau prin mijlocirea altora, sau prin ademenirea fratelui meu, și pe care eu, din pricina mulțimii lor nu le pot ști, nici nu mi le pot aminti. Iar ce mi-am amintit,

aceea am spus, pentru că de toate acestea, spuse și nespuse din pricina uitării mele și a mulțimii păcatelor, mă căiesc, mă tânguiesc și mă socotesc vinovat înaintea Domnului Dumnezeului meu. Pentru aceea, cu smerenie o rog pe Preasfânta și Preabinecuvântata Fecioară de Dumnezeu Născătoare și pe toate Puterile Cerești, și pe toți Sfinții care au bineplăcut lui Dumnezeu, și pe tine, cinstite Părinte, înaintea cărora am spovedit toate acestea, ca în ziua Judecății toți să îmi fie martori împotriva diavolului, care-i vrăjmașul și răuvoitorul neamului omenesc, precum că pe toate acestea eu le-am spovedit, și ca să se roage pentru mine, păcătosul, Domnului Dumnezeului meu. Și te rog pe tine, Părinte cinstite, ca pe unul care ai această putere ce ți s-a dat de la Hristos Dumnezeu, să mă dezlegi de toate aceste păcate ale mele pe care le-am mărturisit, să mă curățești, să mă ierți și să îmi dai canon de pocăință pentru toate păcătuirile mele. Căci îmi pare rău cu adevărat că le-am săvârșit, și mă căiesc de bună voie, având dorința puternică și hotărârea de a mă păzi de ele cu ajutorul lui Dumnezeu, pe cât

e cu putință. Iartă-mă, Părinte; dezlegă-mă și te roagă pentru mine, păcătosul. Amin.

După aceasta se poate citi rugăciunea către Domnul Iisus Hristos, Care pentru noi a fost răstignit, pentru pomenirea mântuitoarelor Sale Patimi, pe care le-a purtat pentru păcatele noastre. Pe aceasta citind-o, omul dobândește multă umilenie și ca printr-un frâu este ținut de la căderea în păcate și este povățuit către îndreptare și propășirea vieții celei bineplăcute lui Dumnezeu.

Rugăciune pentru lepădarea de sine (cu pomenirea Patimilor Mântuitorului Hristos)

a Sfântului Dimitrie al Rostovului

Ție, Mântuitorului și Răscumpărătorului meu, Îți încredințez acum sufletul meu și toate simțurile și cuvintele mele, cugetele și gândurile mele, și toate deprinderile trupului și ale sufletului meu, credința și viețuirea mea, ziua și ceasul sfârșitului meu, adormirea și odihnirea mea întru cele veșnice, dar și învierea sufletului și a trupului meu Îți încre-

dințez Ție și mă rog: Primește-le întru mâna ocrotirii Tale celei dumnezeiești. Cu palmele Tale cele răstignite binecuvântează-mă, prin rănile Tale păzește-mă și mă izbăvește de tot răul. Cu Sângele Tău curățește mulțimea fărădelegilor mele. Cu Crucea Ta, întocmai ca și cu o suliță, împunge inima mea afurisită, pentru ca în afară de Tine, Dătătorul meu de viață, nimic altceva să nu iubească, și pentru ca să caute spre Tine, Cel răstignit, dimpreună-pătimind cu Tine și umplându-se de umilenie. De păcat să se scârbească întocmai ca de-o vărsătură mârșavă. Să își taie voia sa și să și-o încredințeze Proniei Tale, dintru Aceea dobândind nădejdea cea folositoare. Cu moartea Ta ucide patimile stricătoare de suflet ale trupului meu și dă-mi îndreptare viții mele celei rele și desfrânate, răpindu-mă din fața cumplitelor căderi în păcate care vor să vină, păzind neputința mea de ispitirea demonilor, de patimi și de vrăjmășia omenească, călăuzindu-mă pe calea cea fără de primejdii către Tine, limanul meu și tărâmul năzuințelor mele, și numărându-mă dimpreună cu oile Tale cele binecuvântate, pentru

✢ ✢

ca laolaltă cu ele să Te slăvesc în veci pe Tine, Ziditorul meu, dimpreună cu Tatăl și cu Sfântul Duh. Amin.

Rugăciunea Stareților de la Optina pentru dobândirea darului rugăciunii lui Iisus

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, Numelui Tău I se închină Îngerii și oamenii, de Numele Tău se înfricoșează și tremură puterile iadului. Numele Tău este armă nemincinoasă spre alungarea vrăjmașului, Numele Tău arde păcatele și patimile, Numele Tău ne dă putere spre săvârșirea nevoințelor, ne adună laolaltă mintea împrăștiată și, întru plinirea poruncilor Tale, ne îmbogățește cu virtuți; numele Tău face minuni și ne unește cu Tine, ne dăruiește pace și bucurie în Duhul Sfânt, iar în viața ce va să fie ne va aduce în dar Împărăția Cerurilor. Pentru aceea eu, nevrednicul robul Tău, mă rog Ție: depărtează de la noi neștiința cea duhovnicească, luminează-ne prin cunoașterea dumnezeiescului adevăr și ne învață ca

fără de rătăcire, întru smerenie, cu luare-aminte și cu simțământul părerii de rău ce izvorăște dintru pocăință, cu buzele, cu mintea și cu inima să săvârșesc neîncetat rugăciunea aceasta: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul. Căci Tu ai zis, Doamne, cu preacurate buzele Tale: „Dacă veți cere ceva întru Numele Meu, vă voi face aceea". Pentru rugăciunile Preacuratei Maicii Tale, ale Sfântului Ioasaf al Belgorodului, ale Sfântului Ierarh Nicolae al Mirelor Lichiei, ale Sfântului Serafim din Sarov și ale tuturor sfinților Părinților noștri, întru Numele Tău cer rugăciunea preasfântului și atotputernicului Tău Nume. Auzi-mă pe mine Tu, Cel Ce ai făgăduit să-i auzi pe toți cei care Te cheamă întru adevăr. Căci al Tău este a milui și a mântui și a dărui celui ce se roagă, spre slava Ta, dimpreună cu a Tatălui și a Sfântului Duh.

Amin.





CUPRINS

+ +





Trupul Tău cel sfânt, Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeul meu, să-mi fie mie, spre viața de veci, și Sângele Tău cel scump, spre iertarea păcatelor.

STARETUL GHEORGHE ZAVORATUL • INDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE